



# 食育だより

## ☆☆身体を温める、免疫力を高める食材を摂りましょう☆☆

### 身体を温める食材のポイント

- ・ 寒冷な季節や地方で採れるもの
- ・ 根菜類、発酵食品など
- ・ 土の中で育つもの



人参



ごぼう



さといも



かぼちゃ



れんこん

### 免疫力を高める食材のポイント

- ・ 納豆、味噌などの発酵食品
- ・ わかめ、ひじきなどの海藻類
- ・ ビタミン、食物繊維が豊富に含まれているきのこ類



みそ



納豆



きのこ類



## 12月の給食レシピ

### 鯖の味噌焼き

秋から冬にかけて今が旬の鯖を使った給食レシピです♪  
魚が苦手なお子様でも食べやすいよう、甘辛い味噌だれで味付けをしています。  
(保育園では、鯖の提供は幼児のみとなります。乳児は鯖を提供しています。)



#### <材料>

- ・ 鯖の切り身 約5切れ
- ・ 味噌 30g
- ・ 酒 20cc
- ・ みりん 10cc
- ・ 砂糖 12g

#### <作り方>

- ・ 調味料は小鍋に入れ、火にかける。  
(味噌をしっかり溶かしてください)
- ・ 鯖を180℃のオーブンで20分ほど焼く。
- ・ 鯖を一度取り出し、表面に味噌だれを塗り、  
180℃のオーブンで10分焼き、こんがりさせる。